

Immunsystem und Blut

Die eigene Blutgruppe ist den meisten bekannt, und über den Stoffwechsel weiß man auch schon Bescheid. Wie kann man sich aber mit spezifischer Ernährung, abhängig von der Blutgruppe, vor Viren schützen? Laut den Autoren sollten sich Menschen mit der Blutgruppe A lieber vegetarisch ernähren und „Blutgruppe 0“ kommt mit einer Paleo-Diät besser klar als mit anderen Ernährungsformen. „Blutgruppe AB“ wiederum sollte lieber Schafs- statt Kuhmilchprodukte zu sich nehmen. Auf interessante und verständliche Art und Weise beschreiben die Autoren, wie man präventiv ein funktionierendes Immunsystem wiederherstellt und auf welche Nahrungsmittel am besten verzichtet werden sollte. Die blutgruppenspezifische Ernährung wird ausführlich und mit alltagstauglichen Beispielen erklärt, und auch auf die Verdauung wird eingegangen. Nahrungsergänzungsmittel, Kräutertherapien und das Immunsystem kommen ebenfalls nicht zu kurz. Alles in allem ein informativer Ratgeber, um das Thema Ernährung entsprechend unserer Blutgruppe zu optimieren. Das Werk enthält alltagstaugliche Tipps für die Umsetzung.

Valerie Lamour, Dr. Olivier Madelrieux | Unimedica, 2022 | 280 S., 19,80 € | ISBN 978-3962-573102



Lesen, Schreiben, Behalten

Sie lesen gern und/oder bilden sich dabei auch fort? Dann ist unser Angebot für Sie genau das Richtige: Wir stellen Ihnen ein Fachbuch oder belletristisches Werk zur Verfügung. Sie lesen es, schreiben einen Bericht darüber und dürfen es behalten. WIR versucht, alle Ihre Buchbesprechungen online und im Heft zu veröffentlichen.

Bei Interesse melden Sie sich an unter:
www.wir-in-der-zahnarztpraxis.de/service-und-mehr/gewinnspiele-und-aktionen



© Sebrina Yaneva / Getty Images / iStock (Symbolbild mit Fotomodell)

Simply Astronomie

In diesem Buch wird das Wissen unkompliziert, kurz und knackig vermittelt.



Durch die vielen Bebilderungen werden auch komplizierte Inhalte sehr anschaulich und für Laien gut verständlich erklärt. Hier gibt es quasi „Wissen

to go“. Das Buch lädt auch dazu ein, sich kurz mit einzelnen Kapiteln zu beschäftigen. Es macht definitiv Lust auf mehr, ich überlege schon, ob ich mir nicht ein Teleskop anschaffe, um in die Tiefen des Nachthimmels einzutauchen!

Abigail Beall, Philip Eales, Anton Vamplew, Jacqueline Mitton | Doring Kindersley, 2023 | 160 S., 12,95 € | ISBN 978-3-8310-4609-6

Mythen, Monster, Machtkämpfe

Der Comic von James Davies vermittelt auf spielerische und humorvolle Weise große und wichtige Geschichten des klassischen griechischen Altertums. Einleitend wird die Bedeutung der griechischen Sagen und der alten Griechen beschrieben: von der Schöpfung bis zu den zwölf Abenteuern des Herakles. Neben einer genaueren Darstellung der griechischen Götter und Helden werden auch einzelne Mythen, z. B. die Büchse der Pandora, der Minotaurus und das Trojanische Pferd, erzählt. Dabei werden die einzelnen

Charaktere und die Verflechtungen unter Ihnen deutlich. Die Darstellung der Helden und Götter ist amüsant und einprägsam. Ein besonderes Plus ist die „Mythische Karte des Alten Griechenlands“, in der alle Mythen lokalisiert sind. Mit viel Witz und Liebe zum Detail gelingt es dem Autor, ältere und jüngere Leser zu begeistern.



James Davies | Knesebeck, 2023 | 64 S., 20,00 € | ISBN 978-3-95728-722-9

Termine



© Igor / Stock.adobe.com

DG PARO Jahrestagung

05.10.–07.10.2023 in Leipzig

Unter dem Motto „Innovative Konzepte in der Parodontologie“ begrüßt die DG PARO Sie in der Kongresshalle am Zoo in Leipzig. Für das Team findet am Samstag, den 07.10.2023, der Teamtag zum Thema „Mosaiksteine in der Paro-Therapie“ statt.

Dank der großzügigen Unterstützung diverser Sponsoren wird eine Reihe von Hands-on-Kursen und Symposien angeboten. Sie bekommen durch die wissenschaftlichen Kurzvorträge und Posterbeiträge einen Einblick in die aktuelle Forschung, und nach Torschluss des Zoos haben Sie die Möglichkeit, Flora und Fauna per Boot oder zu Fuß im Gondwanaland zu erkunden. Für das leibliche Wohl ist beim Gesellschaftsabend selbstverständlich gesorgt!

Außerdem können Sie unsere Redakteurinnen Natalie Margraf und Susanne Redeker antreffen.

<https://dgparo-tagungen.de/>

FACHDENTAL Südwest

Fachmesse für Zahnmedizin und Zahntechnik

13.10.-14.10.2023 in Stuttgart

Die FACHDENTAL Südwest in Stuttgart ist die wichtigste Fachmesse für Zahnmedizin und Zahntechnik in Südwestdeutschland. Zahlreiche AusstellerInnen präsentieren Produkte und Dienstleistungen aus den Bereichen Zahnmedizin, Zahntechnik und Labor. Die Mischung aus Information, Kontaktpflege und Fortbildung lockt ZahnärztInnen, ZahntechnikerInnen, zahnmedizinisches Fachpersonal und StudentInnen gleichermaßen auf die Dentalmesse.

<https://www.messe-stuttgart.de/fachdental/>



© kameraauge / stock.adobe.com

30 Jahre Zukunft Prophylaxe e. V.

17.11.–18.11.2023 in Beilngries

Der Jubiläumsworkshop des Vereins Zukunft Prophylaxe e. V. mit interessanten Referenten findet in Beilngries im Hotel Fuchsbräu statt. Zuerst wird der Fokus auf die zahnmedizinische Versorgung Schwangerer gelegt. Frau Prof. Dr. Thea Rott, M. Sc., führt zusammen mit den Smile Professionals durch den Nachmittag. Anschließend findet die Jahreshauptversammlung statt. Am Samstagmorgen darf natürlich der traditionelle Lauftreff nicht fehlen, bevor es mit Vorträgen zu Wurzelkaries und Tops und Flops in der der Prophylaxe weitergeht.

www.zukunft-prophylaxe.de



© DieterMeyrl / Getty Images / iStock